

Programme d'enseignement pour la clientèle diabétique

2

Médicaments



Version révisée par les membres de l'équipe du Centre de jour du diabète de l'Estrie soit :

Josée Arbour, nutritionniste
France Bégin, pharmacienne
Suzanne Buteau, infirmière BSC
Josée Desharnais, infirmière clinicienne
Catherine Goulet-Delorme, infirmière clinicienne
Julie Dubé, nutritionniste
Dre Chantal Godin, endocrinologue
Dre Ghislaine Houde, endocrinologue
Dre Marie-France Langlois, endocrinologue
Élisabeth Turgeon, kinésiologue

Nous tenons également à souligner la contribution de tous les auteurs des parutions précédentes.

Septembre 2014 (révisé) – Centre hospitalier universitaire de Sherbrooke

TABLE DES MATIÈRES

Mieux connaître votre médication favorise la fidélité à votre traitement



Voici le deuxième chapitre du programme d'enseignement; il vous sera expliqué par le pharmacien ou votre infirmière. Il a pour but de vous informer sur :

- Les différents médicaments utilisés dans le traitement du diabète;
- Les effets indésirables possibles;
- Le moment approprié pour les prendre;
- Les interactions possibles;
- Les médicaments en vente libre.

INTRODUCTION

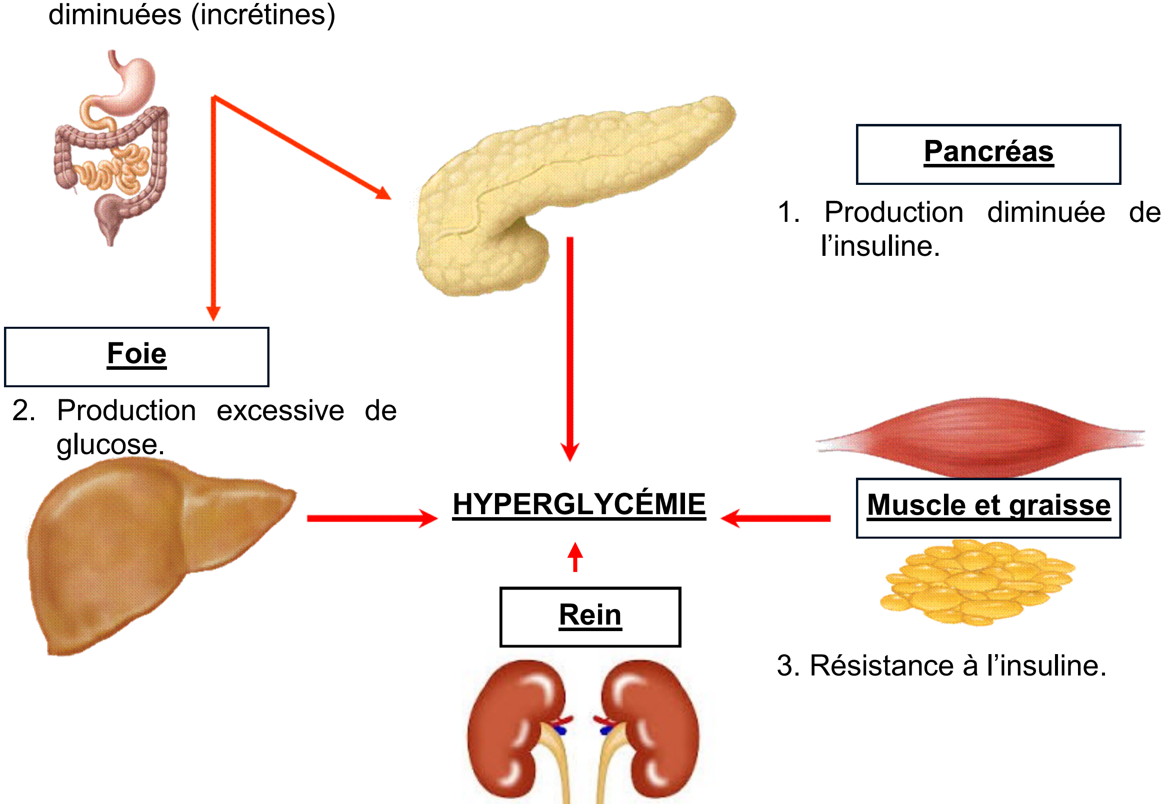
Le traitement du diabète de **type 2** repose en grande partie sur :

- L'adoption d'un mode d'alimentation sain;
- Le maintien d'un poids santé ou une perte de poids;
- La pratique régulière d'activité physique;
- La gestion du stress.

Si malgré cela, les glycémies demeurent élevées, l'utilisation d'un ou de plusieurs médicaments peut être envisagée. Les médicaments ne remplacent pas une alimentation équilibrée, mais doivent être considérés comme un complément à celle-ci.

RAPPEL

Les 5 principales anomalies dues au diabète de type 2



Si votre médecin vous a prescrit un ou des médicaments pour le diabète, il sera important de continuer à effectuer des glycémies capillaires afin de lui permettre d'ajuster votre traitement.

QU'EST-CE QU'UN MÉDICAMENT POUR CONTRÔLER LE DIABÈTE?

Un médicament oral pour le traitement du diabète est un comprimé (pilule) pris par la bouche qui a pour effet de diminuer la glycémie (taux de sucre); **ce n'est pas l'insuline en pilule.**

Les agents oraux pour le traitement du diabète sont actuellement disponibles au Canada et agissent au niveau des 4 principales anomalies dues au diabète de type 2.

1) La Metformine;
2) Les insulinosécréteurs;
3) Les incrétines;
4) Le sensibilisateur à l'insuline;
5) Le ralentisseur de l'absorption des sucres;
6) L'inhibiteur du SGLT-2.

La majorité des gens tolère bien les médicaments pour le diabète. La plupart des effets indésirables touchent le système digestif. Il est donc important que vous respectiez la dose prescrite par votre médecin et l'horaire précisé par votre pharmacien.

1) <u>LA METFORMINE</u>

NOM GÉNÉRIQUE	NOM COMMERCIAL
Metformine	Glumetza[MD]

Action : **Diminue la production de sucre par le foie.**

Permet aux cellules d'utiliser le glucose (sucre) plus efficacement en diminuant la résistance à l'insuline.

EFFETS SECONDAIRES	PRÉVENTION
MAUVAIS GOÛT DANS LA BOUCHE	• Prendre le médicament avec de la nourriture. • Changer de compagnie pharmaceutique.
MALAISES GASTRO-INTESTINAUX (particulièrement diarrhée)	• Prendre le médicament avec de la nourriture. • Augmenter graduellement la dose.

Attention

Le médicament ne cause pas de prise de poids ni d'hypoglycémie. Il peut parfois favoriser une perte de poids.

2) LES INSULINOSÉCRÉTEURS

NOM GÉNÉRIQUE	NOM COMMERCIAL
Glyburide	Diabeta[MD]
Gliclazide	Diamicron[MD] Diamicron MR[MD] (action prolongée)
Glimépiride	Amaryl[MD]
Repaglinide	Gluconorm[MD]
Natéglinide	Starlix[MD]

Action : Stimule le pancréas pour augmenter la production d'insuline.

EFFETS SECONDAIRES	PRÉVENTION
RISQUE D'HYPOGLYCÉMIE	• Prendre régulièrement la glycémie. • Respecter l'heure et la dose prescrite. • Prendre régulièrement 3 repas par jour.
SENSIBILITÉ AUGMENTÉE AU SOLEIL	• Appliquer une crème solaire (FPS 15 et plus).
PRISE DE POIDS	• Avoir une alimentation équilibrée. • Faire régulièrement de l'activité physique.

3) <u>LES INCRÉTINES</u>
(Augmentation des hormones gastro-intestinales)

NOM GÉNÉRIQUE	NOM COMMERCIAL
Sitagliptine	Januvia^{MD}
Saxaglitine	Onglyza^{MD}
Linagliptine	Trajenta^{MD}
Liraglutide	Victoza^{MD}
Exénatide	Byetta^{MD}

Action : Diminue la production de sucre par le foie.

Stimule le pancréas pour augmenter la production d'insuline.

<u>Liraglutide/Exénatide</u> : Ralentit la vidange gastrique et augmente le signal de satiété.

EFFETS SECONDAIRES	PRÉVENTION
AUCUN RAPPORTÉ POUR SITAGLIPTINE, SAXAGLIPTINE ET LINAGLIPTINE	
NAUSÉES ET DIARRHÉE (LIRAGLUTIDE ET EXÉNATIDE SEULEMENT)	• Augmenter la dose de façon progressive. • Écouter vos signaux de satiété durant les repas. • Si nausées se présentent entre les repas, prendre une petite collation (biscuits secs).
MAL DE TÊTE	• Prendre un analgésique au besoin (acétaminophène).

3) LES INCRÉTINES (SUITE)
(Augmentation des hormones gastro-intestinales)

Attention

La sitagliptine, la saxagliptine et la linagliptine ne causent pas de prise de poids ou d'hypoglycémie.

Le liraglutide et l'exénatide peuvent favoriser une perte de poids mais ne causent pas d'hypoglycémie.

4) LE SENSIBILISATEUR À L'INSULINE

NOM GÉNÉRIQUE	NOM COMMERCIAL
Pioglitazone	Actos^MD

Action : Permet aux cellules d'utiliser le glucose (sucre) plus efficacement (diminution de la résistance à l'insuline).

Diminue la production de sucre par le foie.

EFFETS SECONDAIRES	PRÉVENTION
ENFLURE (ŒDÈME) ET PRISE DE POIDS **MAL DE TÊTE** **FRACTURE (CHEZ LES FEMMES POST-MÉNOPAUSÉES)**	• Aviser votre médecin si vous constatez des effets indésirables.
PRISE DE POIDS	• Avoir une alimentation équilibrée. • Faire régulièrement de l'activité physique.

Attention

Le médicament ne cause pas d'hypoglycémie.

L'action de ce médicament débute 1 à 4 semaines après l'amorce du traitement et atteint son effet maximal dans les 6 à 12 semaines suivant le début du traitement.

La prise de ce médicament est contre-indiquée chez les insuffisants cardiaques.

5) LE RALENTISSEUR DE L'ABSORPTION DES SUCRES

NOM GÉNÉRIQUE	NOM COMMERCIAL
Acarbose	Glucobay[MD]

Action : Abaisse la glycémie après les repas en retardant l'absorption des sucres dans l'intestin.

EFFETS SECONDAIRES	PRÉVENTION
MALAISES GASTRO-INTESTINAUX **DIARRHÉE** **Flatulence (gaz)**	• Augmenter graduellement la dose.

Attention

Le médicament ne cause pas de prise de poids ni d'hypoglycémie.

Il est recommandé de prendre ce médicament avec la première bouchée du repas.

Si vous devez prendre un médicament insulinosécréteur avec le Glucobay[MD] et que vous faites une **hypoglycémie**, utilisez des **comprimés de glucose** ou du lait, car toutes les autres solutions (sucre, liqueur, jus) seront beaucoup moins efficaces.

6) LES INHIBITEURS DU SGLT-2

NOM GÉNÉRIQUE	NOM COMMERCIAL
Canagliflozine Dapagliflozine	Invokana^{MD} Forxiga^{MD}

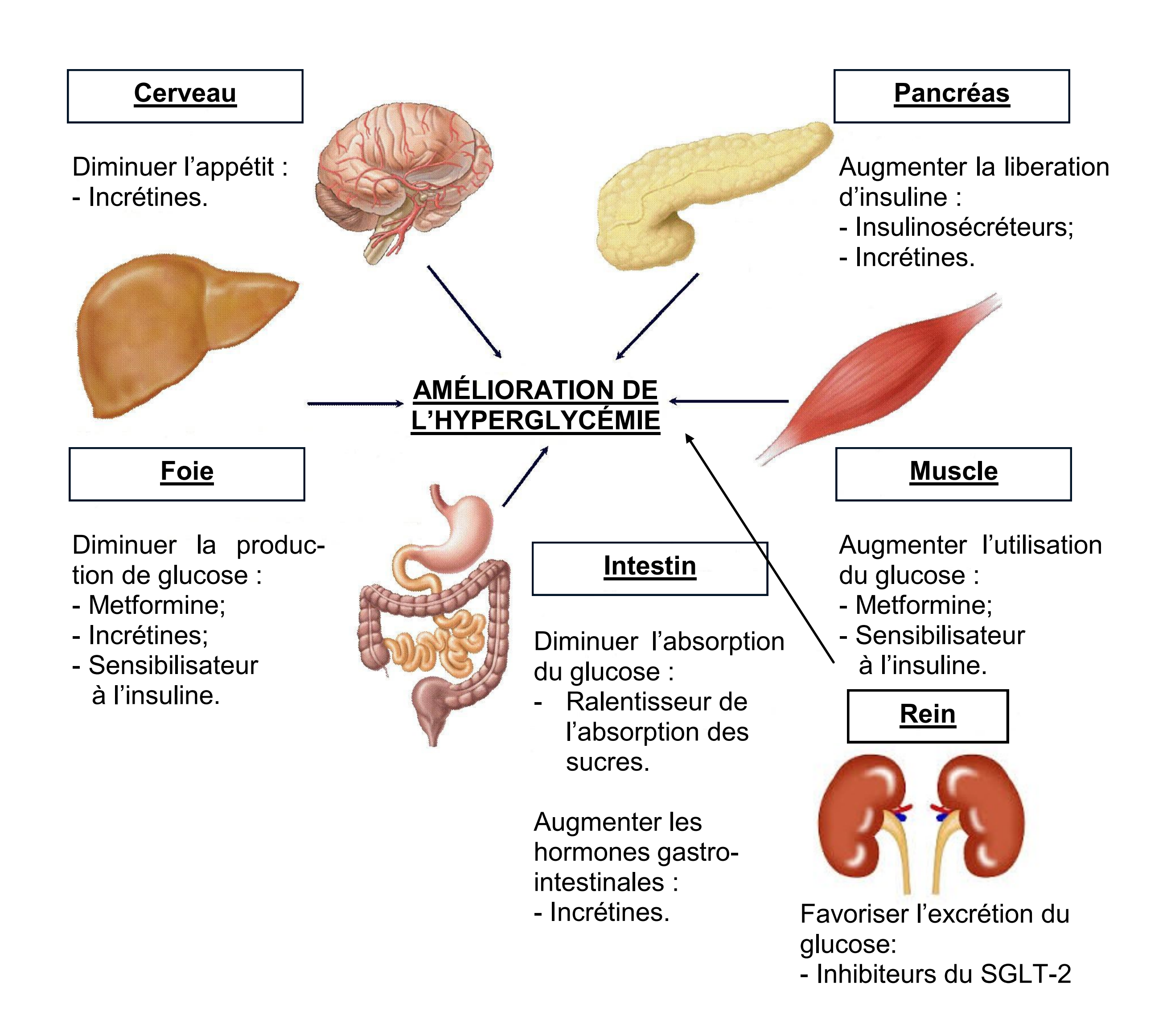
Action: Diminue la capacité des reins à réabsorber le glucose (sucre) quand la glycémie dépasse un certain niveau, donc permet aux reins de laisser passer plus de glucose dans l'urine.

EFFETS SECONDAIRES	PRÉVENTION
INFECTIONS GÉNITALES À LEVURES (vaginites)	• Avoir une bonne hygiène (bien assécher) • Appliquer le traitement usuel si vous croyez avoir une infection, consulter si infections répétées
INFECTIONS URINAIRES (symptômes: brûlement urinaire, urine trouble et malodorante)	• Bien s'hydrater • Consulter votre médecin si vous croyez avoir une infection
HYPOTENSION	• Surveiller votre tension lors de l'amorce du traitement
DÉSHYDRATATION	• Bien s'hydrater

☆ **Attention**

Le médicament ne cause pas d'hypoglycémie.

Mécanismes pour améliorer les glycémies



MOMENT OPTIMAL POUR LA PRISE DE VOS MÉDICAMENTS POUR LE DIABÈTE

- Toujours associer la prise de médicaments avec un repas;
- Ne jamais les prendre au coucher;
- Ne jamais doubler les doses (même si le repas est plus copieux ou si vous avez oublié une dose).

Si vous oubliez une dose et que vous vous en apercevez :

1) **moins de 30 minutes** après la fin du repas : Prenez cette dose;
2) **plus de 30 minutes** après la fin du repas : Attendez le prochain repas pour prendre la dose. Si une autre dose est déjà planifiée pour ce repas, ne prenez pas la dose oubliée (ne doublez pas la dose).



INTERACTIONS MÉDICAMENTEUSES

- Certains médicaments ou produits naturels peuvent faire augmenter ou diminuer l'effet de vos médicaments pour le diabète; cela s'appelle des interactions médicamenteuses;

- **Consulter votre médecin ou votre pharmacien avant de prendre tout autre médicament;**

- Il existe un « code médicament » sur chaque médicament vendu en pharmacie. Ce code est composé de lettres (6 au total), chacune correspondant à des mises en garde particulières;

- Pour les diabétiques, la lettre se rattachant à votre condition est la lettre « E ». Cela veut dire que le produit sur lequel est inscrit cette lettre doit autant que possible être évité chez une personne diabétique.





Prudence

⇩ Les lettres-code sont associées à des mises en garde. Consultez votre code médicament chaque fois que vous achetez des médicaments sans ordonnance.

Code universel – S'adresse à tous

(A) **A = SOMNOLENCE**
Attention. Peut occasionner de la somnolence ou diminuer votre temps de réaction. Évitez l'usage d'alcool ou d'autres médicaments à effet tranquillisant surtout si vous conduisez un véhicule.

(H) **H = DÉPENDANCE**
Attention. Peut occasionner une habitude de consommation. Ne pas utiliser ce produit sur une longue période.

(X) **X = S.O.S.**
Avertissement. Consultez votre pharmacien avant d'utiliser ce produit. Son mode d'emploi doit vous être expliqué.

Code personnel – À remplir avec votre pharmacien

(B) **B = CONTRE-INDICATION**
Peut être néfaste pour votre santé si vous souffrez d'hypertension, d'hypertrophie de la prostate, d'hyperthyroïdie ou si vous consommez des antidépresseurs.

(D) **D = INTOLÉRANCE**
Contient de l'aspirine. À éviter si vous souffrez de goutte, d'ulcère d'estomac, d'asthme ou si vous prenez des anticoagulants pour éclaircir votre sang.

(E) **E = DIABÈTE**
À déconseiller si vous souffrez de diabète. Ce médicament peut causer des effets secondaires indésirables.

Le code médicament, une initiative des pharmaciens du Québec pour la protection du public.

MÉDICAMENTS EN VENTE LIBRE

Conseils généraux

- Toujours informer les professionnels de la santé (médecins, dentistes et pharmaciens) de votre diabète et des médicaments que vous prenez. Ayez sur vous une liste de tous vos médicaments prescrits ou non prescrits incluant les produits naturels, les vitamines, les produits pour la grippe, etc. Il est possible de vous la procurer auprès de votre pharmacien;

- Choisissez bien votre pharmacie, votre pharmacien et restez-leur fidèle; votre profil pharmaceutique est ainsi complet et les conseils qui vous sont donnés, plus personnalisés;

- Utilisez seulement les médicaments qui VOUS sont prescrits par le médecin ou qui VOUS sont suggérés par le pharmacien.

Produits pour le rhume, la grippe et le soin des pieds

- Évitez les préparations qui contiennent plusieurs médicaments (ex. Néo-citran). Choisissez plutôt une préparation avec un seul ingrédient pour un seul symptôme, comme par exemple un antitussif pour soulager la toux;

- Évitez les préparations qui contiennent beaucoup de sucre. Choisissez une préparation sans sucrose.

- Lorsque vous achetez des produits pour le soin des pieds, demandez toujours conseil au pharmacien.

Voici quelques suggestions de médicaments permis :

Congestion nasale

Mesure de base : Boire de 8 à 10 verres d'eau ou de liquides chauds par jour.

- Premier choix : - Salinex^MD^
  - Hydrasense^MD^
- Second choix : - Otrivin^MD^ (Maximum d'utilisation : 3 à 5 jours)
  - Dristan^MD^ (Maximum d'utilisation : 3 à 5 jours)

Toux sèche (sans sécrétions)

- Premier choix : - Produits à base de dextrométorphane, représenté par les lettres DM

  Exemples : - Balminil DM^MD^ sirop sans sucre
  - Benylin DM^MD^ sirop sans sucre

Toux grasse (avec sécrétions)

Mesure de base : HYDRATATION
(Boire beaucoup de liquides chauds)

Expectorants : Non conseillés



Maux de gorge = Pastilles

- Premier choix :
  - Cepastat^{MD} sans sucre
  - Bentasil^{MD}
  - Stepsils^{MD} sans sucre
  - Chloraseptic^{MD}
  - Halls^{MD} sans sucre

Douleur et fièvre

- Premier choix : - Acétaminophène
  - Exemples :
    - Tylénol^{MD}
    - Atasol^{MD}
- Second choix : - Ibuprofène
  - Exemples :
    - Motrin^{MD}
    - Advil^{MD}

Constipation

Mesure de base :
- Exercice régulier
- Manger des aliments riches en fibres
- Boire de 6 à 10 verres d'eau par jour

Les médicaments seront utilisés seulement si les mesures de base sont essayées pendant 2 à 4 semaines sans succès.

- Premier choix :
  - Métamucil^{MD} sans sucre
  - Benefibre^{MD} sans sucre

Brûlures d'estomac

- Premier choix :
  - Maalox^{MD} ordinaire, Gaviscon^{MD} liquide
  - Zantac^{MD}
  - Diovol^{MD} ordinaire

PRODUITS NATURELS

Certains produits naturels peuvent avoir une influence sur votre glycémie.

Il est recommandé :

- D'informer votre médecin ou votre pharmacien avant de prendre une décision au sujet d'un traitement non prescrit;
- De ne pas remplacer vos médicaments par des produits "miracles" dont l'effet n'est pas prouvé;
- De mentionner à votre médecin ou à votre pharmacien si vous utilisez des produits naturels pour d'autres aspects de votre santé.

INSULINE ET DIABÈTE DE TYPE 2

De nombreuses personnes atteintes du diabète de **type 2** parviennent à contrôler leur diabète par un régime alimentaire associé à l'exercice physique et à une médication. Cette combinaison de mesure peut ne plus être suffisante avec le temps. Des injections d'insuline sont alors nécessaires pour maintenir un bon contrôle de la glycémie (taux de sucre).

CONSEILS GÉNÉRAUX

Lors de la prise de vos médicaments :

- Renseignez-vous sur l'action et la façon de les prendre;
- Respectez l'heure et la dose indiquées sur votre ordonnance;
- Prenez trois repas par jour, à des heures régulières;
- Vérifiez plus souvent vos glycémies et notez-les dans votre carnet;
- Informez votre médecin ou votre pharmacien des effets secondaires qui vous incommodent;
- Si vous modifiez vos habitudes alimentaires, débutez un programme d'activité physique ou avez perdu du poids, vérifiez plus souvent vos glycémies, car celles-ci pourraient être plus basses;
- S'il y a présence d'hypoglycémies, parlez-en à votre médecin afin qu'il modifie votre traitement;
- Évitez la prise excessive d'alcool.

Nous espérons que ces informations vous aideront à mieux comprendre votre médication.

BIBLIOGRAPHIE

CENTRE DE JOUR DU DIABÈTE DE L'ESTRIE. *Mieux connaître le diabète*, Centre hospitalier universitaire de Sherbrooke, 2002, 121 p.

PROGRAMME MÉDECINE - PROGRAMME-CLIENTÈLE DIABÈTE. *Mieux connaître votre diabète,* brochure # 321-1, Complexe hospitalier de la Sagamie, 202, 17 p.

Site internet du Centre hospitalier universitaire de Sherbrooke : www.chus.qc.ca